

A high jumper is captured in mid-air, performing a Fosbury Flop over a bar. The scene is set in a large stadium with tiered seating filled with spectators. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow and lens flare. Two officials in white shirts and dark trousers stand on the track to the right of the jumper. The background shows the stadium's architecture and trees beyond the stands.

FIRMENSPORTFEST

IM HEINZ-STEYER-STADION

powered by Laufszene BGM

KURZ & KNAPP

WAS

- individuelles, aktives Teamevent
- für 20 bis 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- ein motivierender Tag voller Bewegung und gemeinsamer Erlebnisse
- fördert Austausch, stärkt Teamgeist, steigert Wohlbefinden
- je nach Angebotsauswahl halbtags, ganztags oder mit Abendveranstaltung

WO

- Heinz-Steyer-Stadion
Magdeburger Str. 2, 01067 Dresden
- Stadion-Innenraum und Seminarräume

WIE

- **ANGEBOT "AKTIV"**: frei auswählbare sportliche Aktivitäten und Bewegungs-Tools
- **ANGEBOT "SEMINAR"**: verschiedene Workshops und/ oder Vorträge

CATERING

- Verpflegung über professionellen Cateringpartner

ABENDVERANSTALTUNG

- optional, zum Ausklang des Firmensportfestes

ANGEBOTE

AKTIV

- Hürdenlauf
- Minigolf
- Schlagball
- Speerwurf
- Staffelspiel
- Stockfangspiel
- Tauziehen
- Torwand/
Fußballdart
- T-Wall
- Weitsprung
- ...

→ Siegerehrung möglich

→ Dauer: 3-5 Stunden

SEMINAR

Vorträge zu Themen:

- Rückengesundheit
- Entspannung
- Achtsamkeit/ Resilienz
- Ernährung

→ nach Absprache als

Workshop mit Praxisteil

→ Dauer: 30-90 Minuten

CATERING

Nach Wunsch:

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen
- Getränke

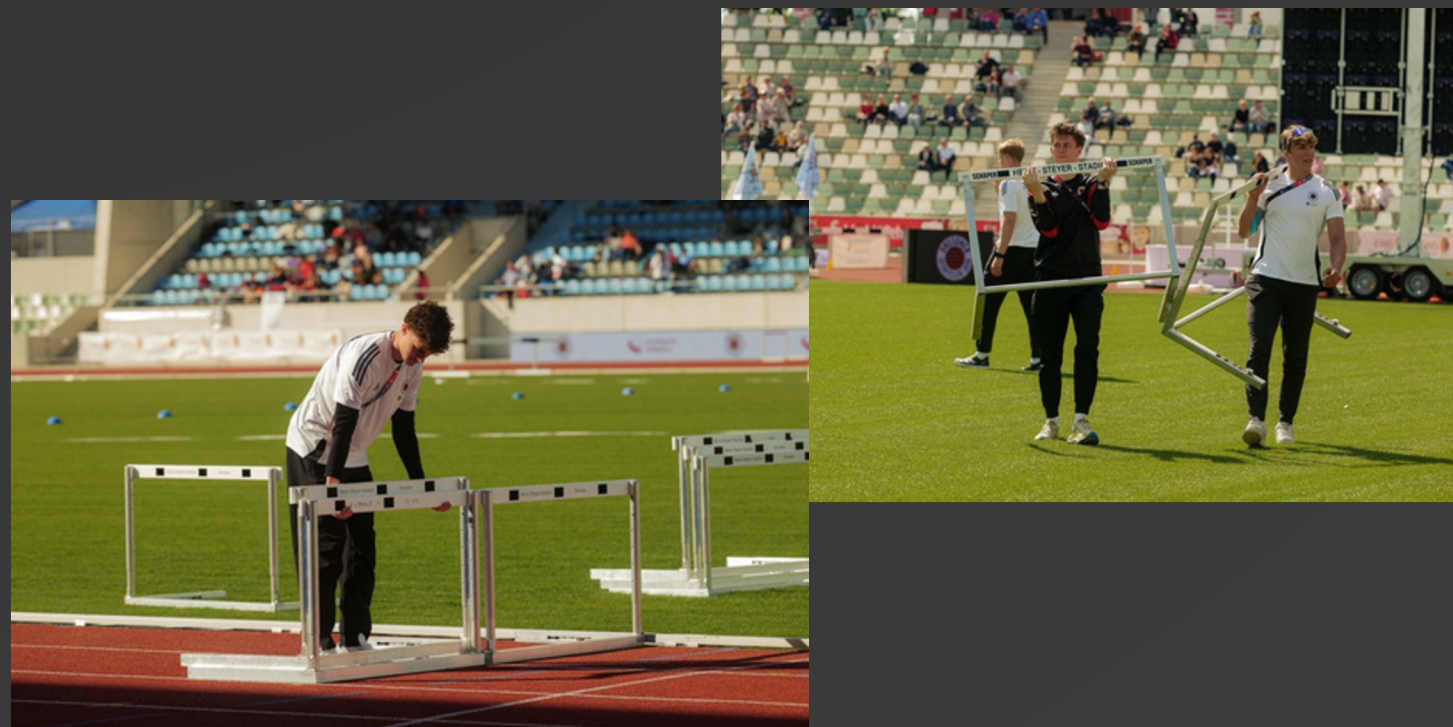
ORGANISATION EINER ABENDVERANSTALTUNG MÖGLICH

FIRMENSPORTFEST INDOOR MIT SQUASHTURNIER + optional Aktiv-Tools, Vorträge, Catering, Abendveranstaltung

AKTIV

HÜRDENLAUF

- einzigartige Gelegenheit, diese Sportart auszuprobieren
- unter Anleitung des Dresdner SC 1898 e.V.
- Schnelligkeit und Timing sind entscheidend
- Höhe der Hürden wird individuell eingestellt



MINIGOLF

- beliebter Freizeitsport
- verlangt Feingefühl, strategisches Denken und Konzentration



AKTIV

SCHLAGBALLWEITWURF

- Klassiker des Sportunterrichts
- eine Kombination aus sauberer Technik und Wurfkraft führt zu den größten Weiten



SPEERWURF

- einzigartige Gelegenheit, diese Sportart auszuprobieren
- unter Anleitung des Dresdner SC 1898 e.V.
- eine Kombination aus Technik und Kraft ist entscheidend



AKTIV

STAFFELSPIEL

- Parcours möglichst fehlerfrei und schnell absolvieren
- fördert Teamgeist, Koordination und Ausdauer



STOCKFANGSPIEL

- Stäbe fallen durch Zufallsprinzip herab und müssen gefangen werden
- fördert Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit



AKTIV

TAUZIEHEN

- als Pokalsystem (K.-o.-System) spielbar
- braucht eine Mischung aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Teamarbeit



TORWAND/ FUSSBALLDART

- Schaumstoffbälle haften an einer Dartscheibe aus Klettmaterial
- erfordert Treffsicherheit und Konzentration



AKTIV

T-WALL D4

- interaktive Reaktionswand: LEDs, die softwaregesteuert aufleuchten, müssen durch Berührung ausgeschaltet werden
- verlangt Koordinations- und Reaktionsfähigkeit sowie peripheres Sehen
- Single- und Multiplayer-Modus



WEITSPRUNG

- Klassiker des Sportunterrichts
- unter Anleitung des Dresdner Sportclubs
- verlangt Schnelligkeit, Koordination und Sprungkraft



SEMINAR

RÜCKENGESUNDHEIT

- Ursachen von Rückenbeschwerden verstehen und aktiv gegensteuern
- Vorschläge für richtiges Bewegungs- und Belastungsverhalten
- Tipps für Dehn- und Ausgleichsübungen
- **Praxisteil** (optional): Stärkung der Rücken- & Rumpfmuskulatur durch aktive Übungen



ENTSPANNUNG

- Theoretische Grundlagen
- Vorschläge für Möglichkeiten und Techniken zur Stressregulation
- **Praxisteil** (optional): Übungen zur Reduktion von Stress & Steigerung des Wohlbefindens



SEMINAR

ERNÄHRUNG

- Grundlagenvermittlung und Einblicke in das vielseitige und spannende Feld der Ernährungswissenschaften



ACHTSAMKEIT/ RESILIENZ

- Schutz der eigenen Gesundheit mithilfe von Achtsamkeit
- **Praxisteil** (optional): einfache Übungen zum Erlernen von Achtsamkeit



CATERING

PROFESSIONELLER CATERING-PARTNER: CONVEA

Nach Wunsch und individueller Absprache:

- Frühstück
z.B. sportlich-gesund mit Energiekick für das Firmensportfest
- Mittagessen
z.B. leichtes Fingerfood und Snack-Stationen
- Abendessen
z.B. locker-entspanntes Abendbuffet
- Getränke
z.B. als Flatrate pro Person



ABENDVERANSTALTUNG

DAS FIRMENSPORTFEST GEMEINSAM AUSKLINGEN UND REVUE PASSIEREN LASSEN

Ideen zur möglichen Umsetzung:

- gemütliches Beisammensein in entspannter Atmosphäre
- After-Party mit Musik und stimmungsvoller Lichtgestaltung
- Inspirierende Impulsvorträge, z. B. von DSC-Athleten
- Corporate Event
- ...

Gemeinsam mit unserem bewährten Netzwerk aus Partnern und Dienstleistern gestalten wir den perfekten Abschluss für Ihr Firmensportfest!

FIRMENSPORTFEST INDOOR MIT SQUASHTURNIER

- Ort: Squashbereich des Heinz-Steyer-Stadions (Untergeschoss)
- zusätzliche Aktiv-Tools können im Squashbereich aufgebaut werden
- Vorträge/ Workshops, Catering und Abendveranstaltung sind ebenfalls im Squashbereich möglich

Squash ist eine schnelle, dynamische Indoor-Sportart, bei der zwei Spieler einen kleinen Gummiball mit einem Schläger abwechselnd gegen die Frontwand schlagen. Jeder Ballwechsel zählt als Punkt, ein Satz geht bis 11 Punkte (mit zwei Punkten Vorsprung).

Für das Firmensportfest Indoor wird unter professioneller Anleitung durch den 1. Squash Club Dresden e.V. gespielt. Eine Siegerehrung ist möglich.



ANSPRECHPARTNER



KENNY SCHAFFRATH

Betriebliche Gesundheitsförderung
Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement

Mobil: 0173/4764260

Email: kenny.schaffrath@laufszene-events.com